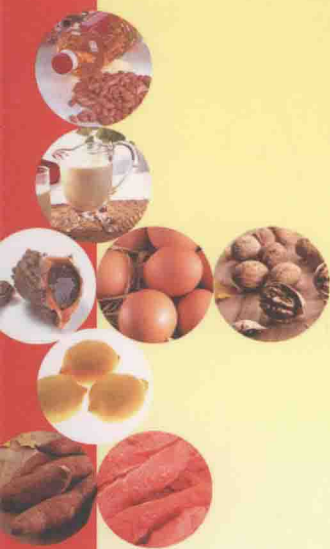


常用补益食物

韩磊 双福 主编

全
图
解



农村读物出版社

常用补益食物

韩磊 双福 主编

全图
解

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

常用补益食物全图解 / 韩磊, 双福主编. -- 北京 :
农村读物出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5048-5581-7

I. ①常… II. ①韩… ②双… III. ①食品营养—图
解 IV. ①R151.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第095165号

主 编	韩 磊 双 福
监 制	周学武
编 著	周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜 孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤 张彩慧 闫士稳 李华华 种雅春 安伯旻 张鹏程 张红胜 王 敏 王 芸 刘少博
工 作 人 员	石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬
统 筹	
摄 影	双福 SF 文化·出品 www.shuangfu.cn
装 帧 设 计	

责 任 编 辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	710mm X 1000mm 1/16
印 张	11
字 数	230千
版 次	2013年1月第 1 版 2013年1月北京第 1 次印刷
定 价	29.00元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换



目录 | CONTENTS

第一章 总述

食物是最好的医药	8
吃要讲究科学	9
中国居民平衡膳食宝塔	11

第二章 膳食宝塔底层——谷类、薯类、杂豆类

谷类	薯类
大米	红薯
糯米	魔芋
黑米	土豆
小米	山药
薏米	
莜麦	杂豆类
荞麦	绿豆
小麦	红小豆
燕麦	蚕豆
玉米	豌豆
黑芝麻	

第三章 膳食宝塔第二层——蔬菜 and 水果

蔬菜	
白菜	木耳菜
小白菜	茼蒿
菠菜	生菜
韭菜	香菜
芹菜	菜花
油菜	葱头
空心菜	冬瓜



黄瓜	48
苦瓜	49
南瓜	50
丝瓜	51
茭瓜	52
胡萝卜	53
萝卜	54
黄豆芽	55
绿豆芽	56
豌豆苗	57
荷兰豆	58
芸豆	59
大葱	60
姜	61
蒜	62
辣椒	63
茄子	64
番茄	65
芦笋	66
莴笋	67
竹笋	68
茭白	69
百合	70
草菇	71
茶树菇	72
猴头菇	73
金针菇	74
口蘑	75
蟹味菇	75

木耳	76
平菇	77
松蘑	77
香菇	78
银耳	79

水果

菠萝	80
草莓	81
柑橘	82
哈密瓜	83
火龙果	84
梨	85
荔枝	86
猕猴桃	87
木瓜	88
芒果	89
苹果	90
柠檬	91
桃	92
葡萄	93
香蕉	94
西瓜	95
橙子	96
杏	97
柚子	97
樱桃	98



第四章 膳食宝塔第三层——鱼、禽、肉、蛋

鱼虾蟹贝类

带鱼	100
鲑鱼	101
草鱼	101
大黄鱼	102
鲈鱼	103
鳗鱼	104
鳕鱼	105
鲢鱼	106
鲇鱼	107
青鱼	108
武昌鱼	108
鲤鱼	109
鲫鱼	110
黑鱼	111
泥鳅	111
鳝鱼	112
墨鱼	113
鱿鱼	114
海虾	115
河虾	116
虾皮	117
梭子蟹	118
海蜇	118
海螺	119
田螺	120
海虹	121

蛤蜊	122
鲍鱼	123
扇贝	124
海参	125
海肠	126
甲鱼	127

禽肉类

鸡肉	128
鸡肝	129
鸭肉	130
乌骨鸡	131
鹅	131
鹌鹑	132
鸽子	133

畜肉类

猪肉	134
猪心	135
猪血	136
猪肠	136
猪肚	137
猪蹄	138
猪腰子	139
牛肉	140
羊肉	141



兔肉	142
火腿	142
腊肉	143

蛋类

鸡蛋	144
鸭蛋	145

鹅蛋	146
鹌鹑蛋	147
鸽蛋	148
松花蛋	148

第五章 膳食宝塔第四层——奶类、大豆类和坚果类

奶类及奶制品

牛奶	150
奶粉	151
奶酪	151
酸奶	152
黄油	152

豆类及制品

黄豆	153
豆浆	154
豆腐	155
腐竹	156

坚果类

桂圆	157
白果	158
核桃	159
花生	160
葵花子	161
开心果	162
栗子	163
莲子	164
杏仁	165
松子	166
腰果	167

第六章 膳食宝塔塔尖——油脂类和盐

橄榄油	169
花生油	170
大豆油	171
玉米油	172

菜子油	173
香油	174
葵花子油	175
盐	176

常用补益食物

韩磊 双福 主编

全图
解

农村读物出版社



图书在版编目(CIP)数据

常用补益食物全图解 / 韩磊, 双福主编. -- 北京 :
农村读物出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5048-5581-7

I. ①常… II. ①韩… ②双… III. ①食品营养—图
解 IV. ①R151.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第095165号

主 编	韩 磊 双 福
监 制	周学武
编 著	周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜 孙 燕 徐正全 李青青 郑希凤 张彩慧 闫士稳 李华华 种雅春 安伯旻 张鹏程 张红胜 王 敏 王 芸 刘少博
工 作 人 员	石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬
统 筹	
摄 影	双福 SF 文化·出品 www.shuangfu.cn
装 帧 设 计	

责 任 编 辑	育向荣
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	710mm X 1000mm 1/16
印 张	11
字 数	230千
版 次	2013年1月第1版 2013年1月北京第1次印刷
定 价	29.00元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换



目录 | CONTENTS

第一章 总述

食物是最好的医药	8
吃要讲究科学	9
中国居民平衡膳食宝塔	11

第二章 膳食宝塔底层——谷类、薯类、杂豆类

谷类	薯类
大米	红薯
糯米	魔芋
黑米	土豆
小米	山药
薏米	
莜麦	杂豆类
荞麦	绿豆
小麦	红小豆
燕麦	蚕豆
玉米	豌豆
黑芝麻	

第三章 膳食宝塔第二层——蔬菜 and 水果

蔬菜	
白菜	木耳菜
小白菜	茼蒿
菠菜	生菜
韭菜	香菜
芹菜	菜花
油菜	葱头
空心菜	冬瓜



黄瓜	48
苦瓜	49
南瓜	50
丝瓜	51
茭瓜	52
胡萝卜	53
萝卜	54
黄豆芽	55
绿豆芽	56
豌豆苗	57
荷兰豆	58
芸豆	59
大葱	60
姜	61
蒜	62
辣椒	63
茄子	64
番茄	65
芦笋	66
莴笋	67
竹笋	68
茭白	69
百合	70
草菇	71
茶树菇	72
猴头菇	73
金针菇	74
口蘑	75
蟹味菇	75

木耳	76
平菇	77
松蘑	77
香菇	78
银耳	79

水果

菠萝	80
草莓	81
柑橘	82
哈密瓜	83
火龙果	84
梨	85
荔枝	86
猕猴桃	87
木瓜	88
芒果	89
苹果	90
柠檬	91
桃	92
葡萄	93
香蕉	94
西瓜	95
橙子	96
杏	97
柚子	97
樱桃	98



第四章 膳食宝塔第三层——鱼、禽、肉、蛋

鱼虾蟹贝类

带鱼	100
鲑鱼	101
草鱼	101
大黄鱼	102
鲈鱼	103
鳗鱼	104
鳕鱼	105
鲢鱼	106
鲇鱼	107
青鱼	108
武昌鱼	108
鲤鱼	109
鲫鱼	110
黑鱼	111
泥鳅	111
鳝鱼	112
墨鱼	113
鱿鱼	114
海虾	115
河虾	116
虾皮	117
梭子蟹	118
海蜇	118
海螺	119
田螺	120
海虹	121

蛤蜊	122
鲍鱼	123
扇贝	124
海参	125
海肠	126
甲鱼	127

禽肉类

鸡肉	128
鸡肝	129
鸭肉	130
乌骨鸡	131
鹅	131
鹌鹑	132
鸽子	133

畜肉类

猪肉	134
猪心	135
猪血	136
猪肠	136
猪肚	137
猪蹄	138
猪腰子	139
牛肉	140
羊肉	141



兔肉	142
火腿	142
腊肉	143

蛋类

鸡蛋	144
鸭蛋	145

鹅蛋	146
鹌鹑蛋	147
鸽蛋	148
松花蛋	148

第五章 膳食宝塔第四层——奶类、大豆类和坚果类

奶类及奶制品

牛奶	150
奶粉	151
奶酪	151
酸奶	152
黄油	152

豆类及制品

黄豆	153
豆浆	154
豆腐	155
腐竹	156

坚果类

桂圆	157
白果	158
核桃	159
花生	160
葵花子	161
开心果	162
栗子	163
莲子	164
杏仁	165
松子	166
腰果	167

第六章 膳食宝塔塔尖——油脂类和盐

橄榄油	169
花生油	170
大豆油	171
玉米油	172

菜子油	173
香油	174
葵花子油	175
盐	176



第一章 总述

中国传统膳食结构强调“平衡膳食、辨证用膳”，提倡含不同营养成分食物的互补。在中国传统文化中，“药食同源”理论源远流长，中医历来强调“药补不如食补”，历代流传的食物疗法专著就有300余部之多。

◎食物是最好的医药
◎吃要讲究科学

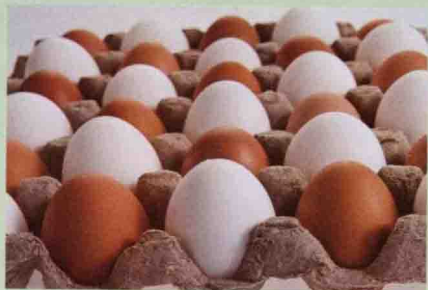
◎中国居民平衡膳食宝塔

食物是最好的医药

研究表明，人的寿命应该是120~175岁，但很少有人活到如此高龄，且在医学发达、设备先进的条件下，各种疾病不减反增。那么疾病的根源是什么？答案是：“人体垃圾。”“人体垃圾”因为某些原因过量沉积在体内，导致人体慢性中毒，从而引发多种疾病。因而要预防疾病，必须先将“人体垃圾”排出体外，简而言之就是排毒。

每个人体内都有毒素，但有些人依然保持着长久的健康。这就要归功于身体的排毒系统：肝脏、肾、胃肠、淋巴系统和皮肤。正常情况下，它们能有效地分解毒素并将其排出体外，以维持体内环境的相对平衡。一旦毒素超出了排毒系统所能承载的量，身体就会发生疾病。

排毒是人们保持健康的关键，那么



如何排毒呢？在中国传统文化中，“药食同源”理论源远流长，中医历来强调“药补不如食补”，历代流传的食物疗法专著就有300余部之多。战国时扁鹊曾说：“君子有病，期先食以疗之，食疗不愈，然后用药。”唐代孙思邈也指出：“安身之本，必须于食，不知食疗者，不足以全生。”

“药食同源”理论认为，许多的食物同时也是药物，与药物一样能够预防



疾病。以食物为药，使用得当，不会产生副作用，而药物排毒则不然，长期使用往往会产生各种副作用及依赖性，还可能影响人体对某些营养物质的吸收，进而影响健康。所以食物是最好的“医药”，要利用食物自然排毒，才能让身体更健康。

吃要讲究科学

（一）食物多样，谷类为主

人类的食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而要提倡人们广泛食用多种食物。

多种食物应包括以下五大类：

第一类为谷类及薯类。谷类包括



米、面、杂粮等，薯类包括土豆、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物。包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第三类为豆类及其制品。包括大豆及其干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第四类为蔬菜、水果类。包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供

膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

第五类为纯能量食物。包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。



谷类食物是中国传统膳食的主体。随着经济的发展，生活水平的提高，人们倾向于食用更多的动物性食物。这样就容易造成膳食中的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性疾病的预防不利。在坚持谷类为主的同时，要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等。稻米、小麦不要碾磨太精，防止营养成分的流失。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维，以及多种维生素和矿物质。应当多吃些薯类，这对保持心血管健康、增强抗病能力、预防某些癌症，起着十分重要的作用。

（二）多吃蔬菜和水果

蔬菜、水果富含维生素、矿物质和膳食纤维。不同品种的蔬菜所含的营养成分各不相同。红、黄、绿等深色蔬



菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素B₂、维生素C、叶酸、矿物质、膳食纤维的主要来源，其中不乏一些天然抗氧化物质。

有些水果中维生素及一些微量元素的含量虽不如新鲜蔬菜多，但水果含有的葡萄糖、果糖、柠檬酸、果胶等物质却又比蔬菜丰富。红黄色水果如鲜枣、柑橘等是维生素C和胡萝卜素的丰富来源。

（三）常吃奶类、豆类及豆制品



奶类含有丰富的优质蛋白质和维生素，含钙量高，且利用率也高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。应增加奶类的摄入。豆类是我国的传统食品，含大量的优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁、维生素B₂、烟酸等。应多食用豆类特别是大豆及其制品。

（四）经常吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物蛋白质中赖氨酸的不



足。肉类中铁的利用较好，鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸丰富。但动物的脑、肾等不宜多食。

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，不宜多食。我国的猪肉脂肪含量普遍高，应选购、食用猪瘦肉。鸡、兔、牛肉、鱼等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的能量低于猪肉，应适量多选食这些食物。

（五）食量与体力活动要平衡，保持适度体重

进食量与体力活动是影响体重的两个主要因素。食物提供人体能量，体力活动消耗能量。如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重，久之发胖；相反，若劳动量或运动量过大，则由于能量不足引起消瘦。所以人们需要保持适